

SLALOM

Berezko kirola soin hezkuntzako arloan



OCW. JARDUERA FISIKO INKLUSIBOA

Gomendio, M., Fuentes, M., Zulaika, Lm.

SLALOM

ü Gurrpildun aukian mugitzen diren pertsonentzat antolatutako jarduera espezifikoa da.

Kirolariari: koordinazioa, abiadura, indarra eta teknika eskatzen dioten biraketa, norabide aldaketa, aldapak... moduko oztopo artifizialak jartzen dira. Kirolaria denbora gutxienean eta ahalik eta akats gutxienekin zirkuitua burutzen saiatu behar da

ü Kirol honen praktikak pertsonaren sasoi fisikoa mantendu eta garatzeko aukera bermatzen du, gurrpildun aukia, desplazamendu tresna bezala bere mugaraino erabiltzeko joera bultzatuz.

SLALOM

Kirol honen bitartez autonomia eta funtzionaltasuna landu behar ditugu, bizitzan zehar erabiltzen dituen mugimendu erabilgarrienak lantzeko bide bat izango da.

Ezin dugu alde batera laga: ekintzak planteatzen duen arriskua, erronka eta ondo pasatzea.

HISTORIA

Slaloma kirol egokituaren sorrerarekin hasi zen.

Hasieran, trebetasun proba ikusgarriak ziren, eta bestelako urritasun fisikoa zuten pertsonak parte hartzen zuten (mozketak zituztenak, bizkarrezurreko lesioa...).

Garun paralisia duten pertsonak 80ko

hamarkadan hasi ziren slalom-a praktikatzen.

KIROLARI AK eta SAILKAPEN FUNTZIONALA

D1 (mistoa)	Gorputza gehien eraginda duten kirolariak. Aulki elektrikoa erabiltzen dute lehiaketetan.
D2 E G	Besoekin erabiltzen dute aulkia, baina zailtasun dezenterekin.
D3 E G	Hankekin mugitzen dute aulkia.
D4 E G	Besoekin erabiltzen dute aulkia, baina mugimenduzko aukera hobeeekin. Enberraren kontrolean eta eskuen koordinazioan arazoak izan ohi dituzte.
D5 E G	Aurreko sailkapenekoak bezalatsu, baina enborra eta eskuen kontrol hobearrekin. Ondorioz, nahiko azkarrago doaz.

E: emakumezko kategoria

G: gizonezko kategoria

OINARRIZKO ARAUTEGIA

Bi proba mota daude, eta bien batuketa eginez proba konbinatua sortzen da. Azken horretan bi proben emaitzak batzen dira puntuazio sistema baten bidez.

Probak hauek dira:

1. Erlojupeko proba
2. Lehiaketa zuzeneko proba (ibilbide paraleloak eta jazarpenezkoa)

Probetan gainditu beharreko oztopoak berdinak izaten dira.

Zazpi oztopo dira gainditu behar direnak eta proba bakoitzean oztopoak komeni diren moduan erabiliko dira.

OINARRIZKO ARAUTEGIA

Hona hemen ibilbide desberdinetan aurkituko ditugun oztopoak.

- A. Irteera
 - B. 180° tako bira eman beharreko hiru karratu
 - C. 360° ko bira eman beharreko karratu bat
 - D. Zortzia
 - E. 360° ko bira eman beharreko pibotea
 - F. Arrapala
 - G. Norabide aldaketako atea
 - H. Helmuga
-

OZTOPOAK

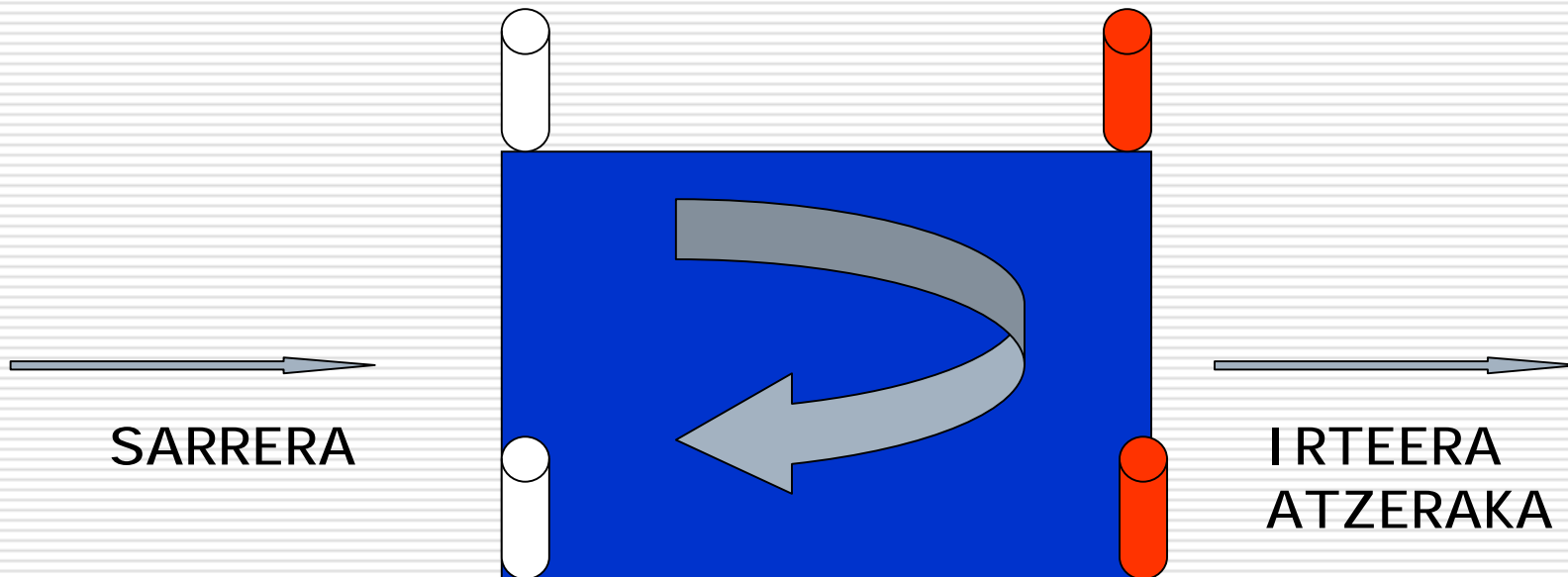
ü 1 Mailarentzat:

- Bira erdiko (180°) 3 oztopo
- Bira osoko (360°) oztopo bat
- Oztopo bat "zortzian"
- 360° -ko bira eman beharreko pibotea
- I go eta jaisteko arrapala bat.

ü 2, 3, 4 eta 5 mailentzat:

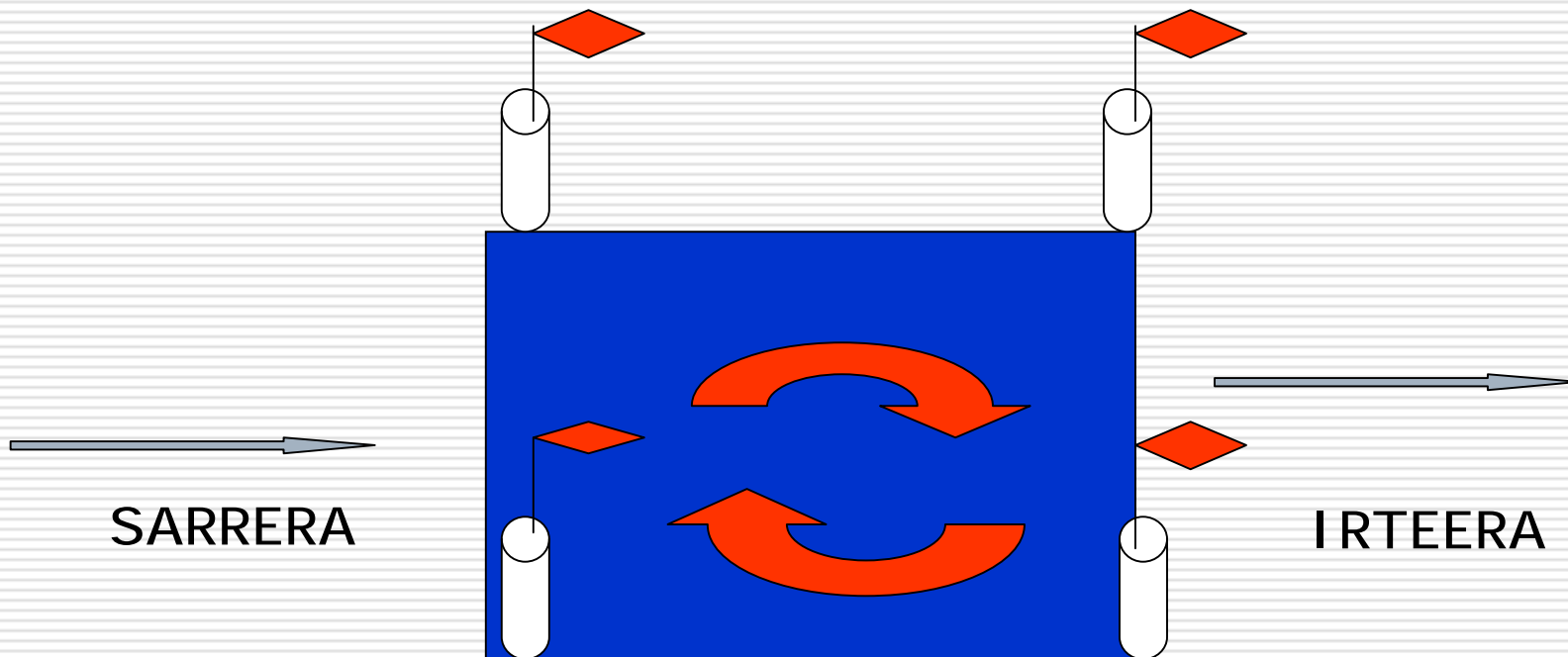
- Bira erdiko (180°) 3 oztopo
 - Bira osoko (360°) oztopo bat
 - Oztopo bat "zortzian"
 - 360° -ko bira eman beharreko pibotea
 - I go eta jaisteko arrapala bat
 - Norabide aldatetako atea.
-

OZTOPOAK: BIRA ERDIA (180°)



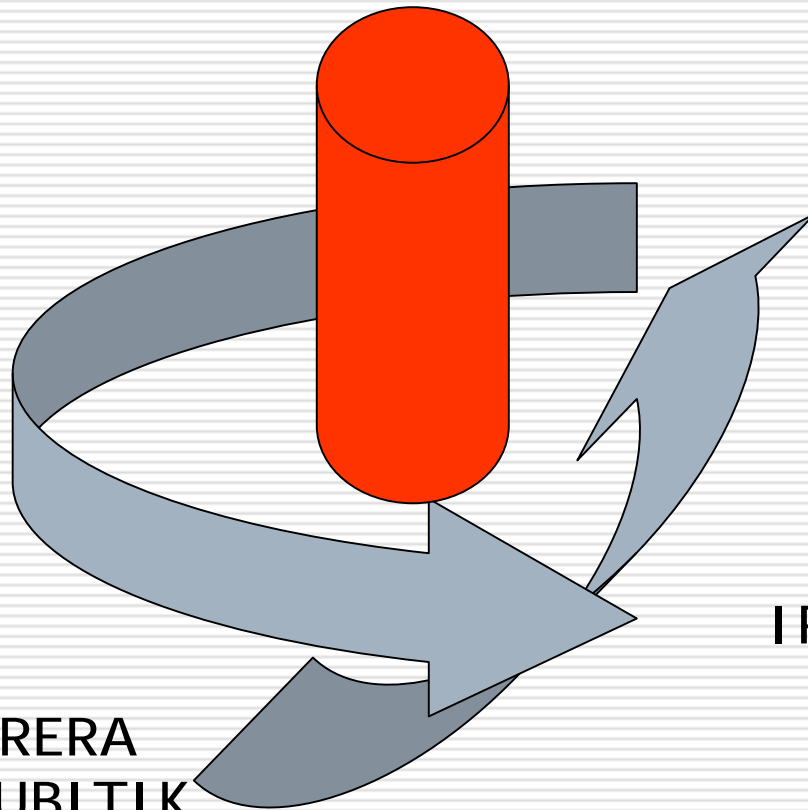
Kirolaria pibote zurien artetik karratuan sartu behar da, barruan bira eman, eta pibote gorrien artetik kanpora atera behar da

OZTOPOAK: BIRA OSOA (360°)



Kirolaria karratura sartu behar da, barruan lau pibote zurien artean bira osoa eman, eta aurrerantz aterako da.

BI RA OSOKO OZTOPOAK

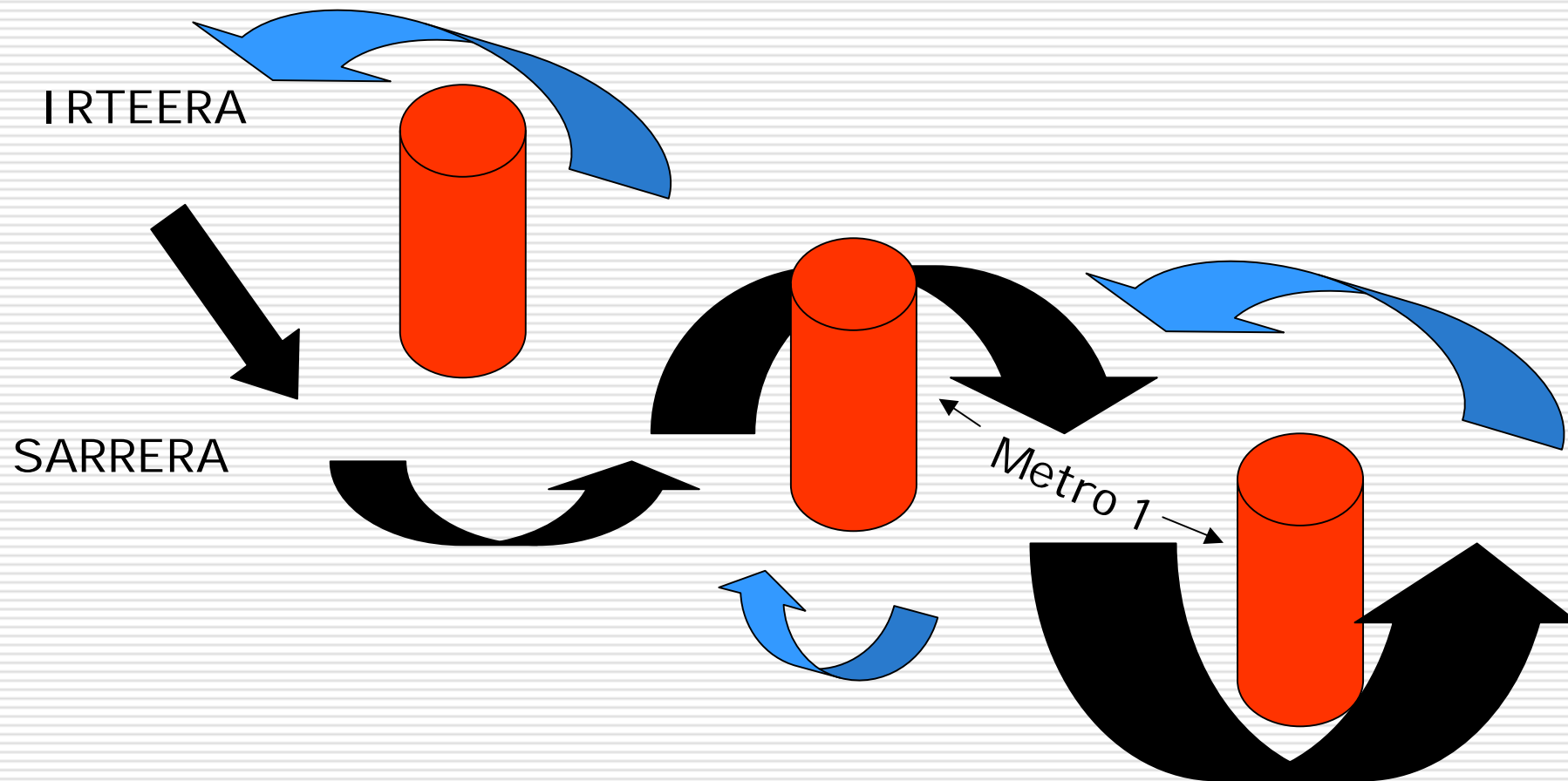


360°ko itzulia osatu

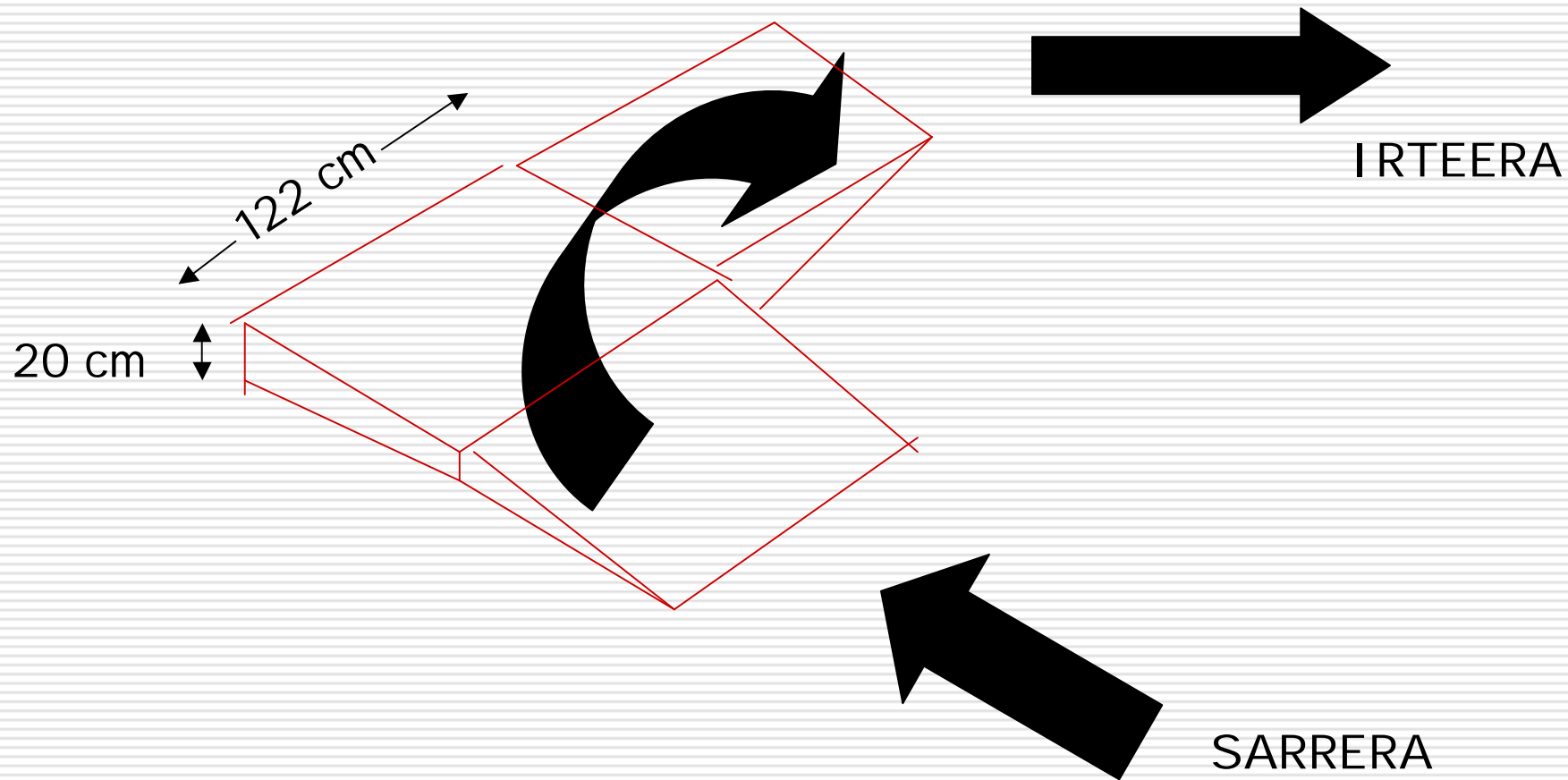
SARRERA
ESKUBITIK

IRTEERA

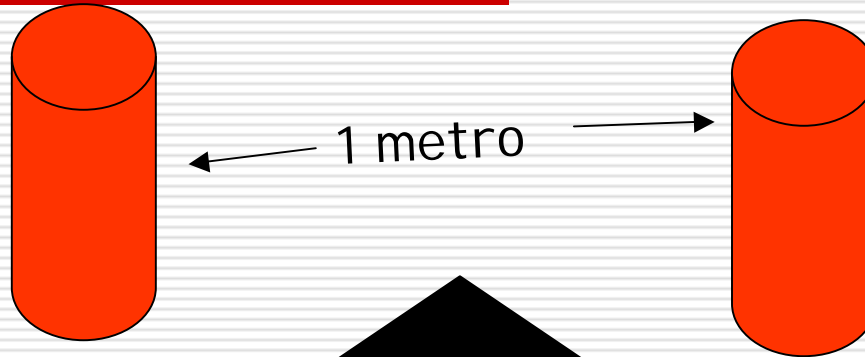
OZTOPOAK ZORTZIAK OSATUZ



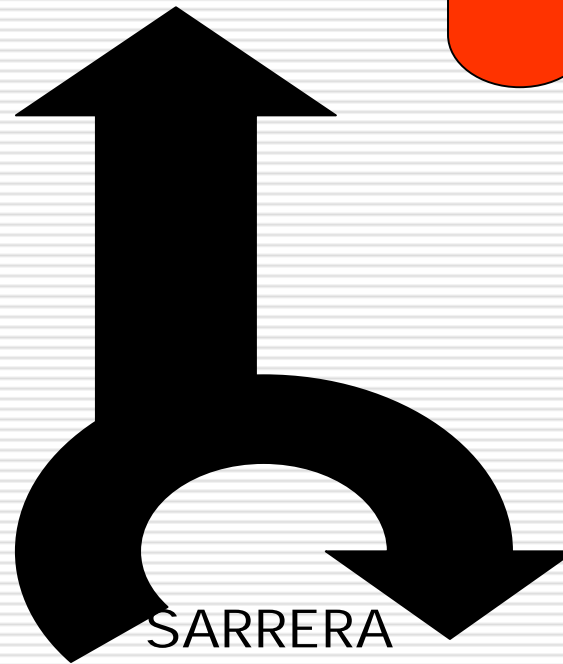
ARRAPALAK



NORABI DE ALDAKETAKO ATEA



Atetik pasatu
baino lehenago
norabidea aldatu beharra
dago, eta atzeraka pasatu.
Behin atea igaro ondoren,
berriz ere norabidea aldatu
eta aurrerantz jarriko gara.



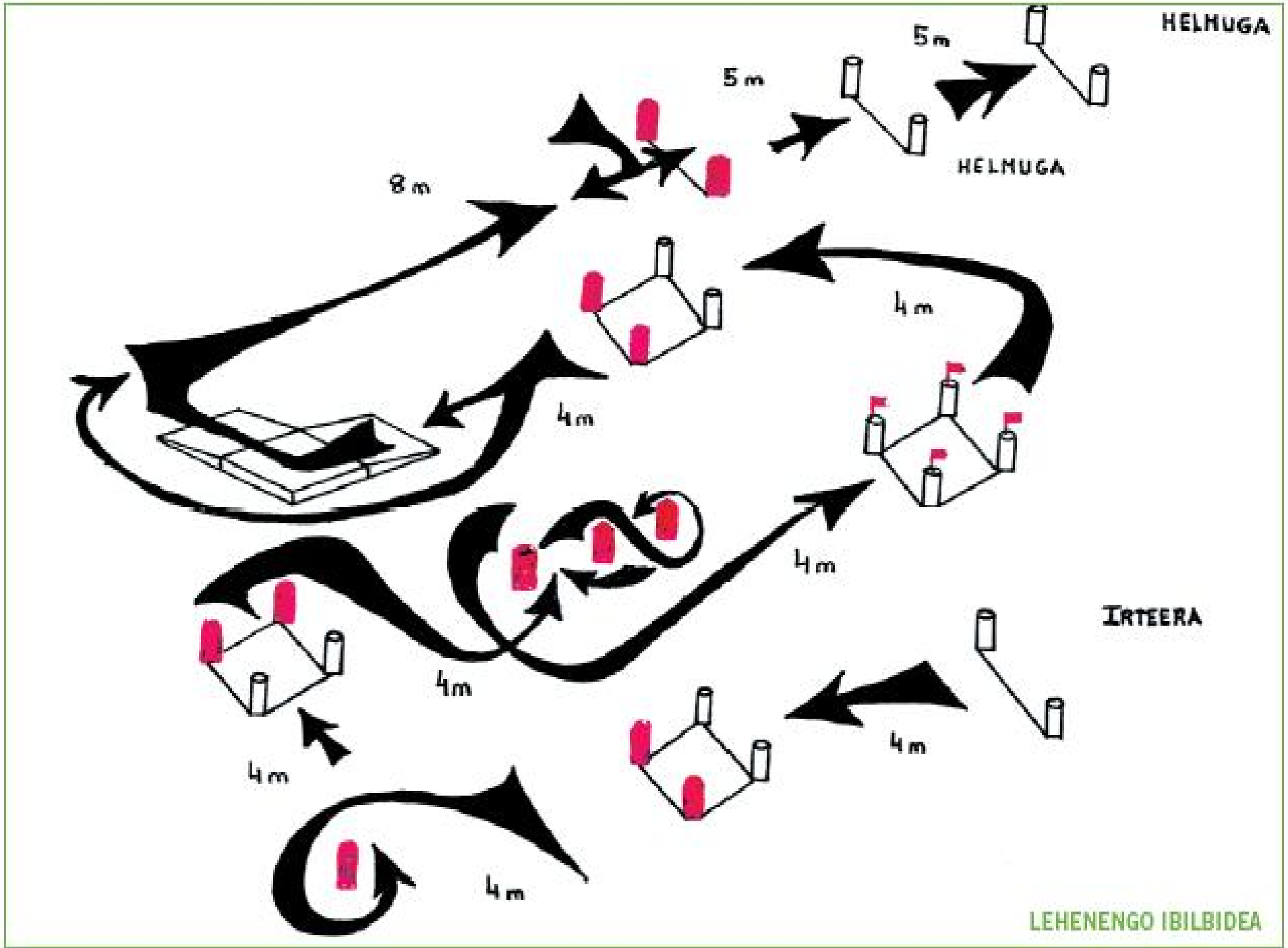
SARRERA

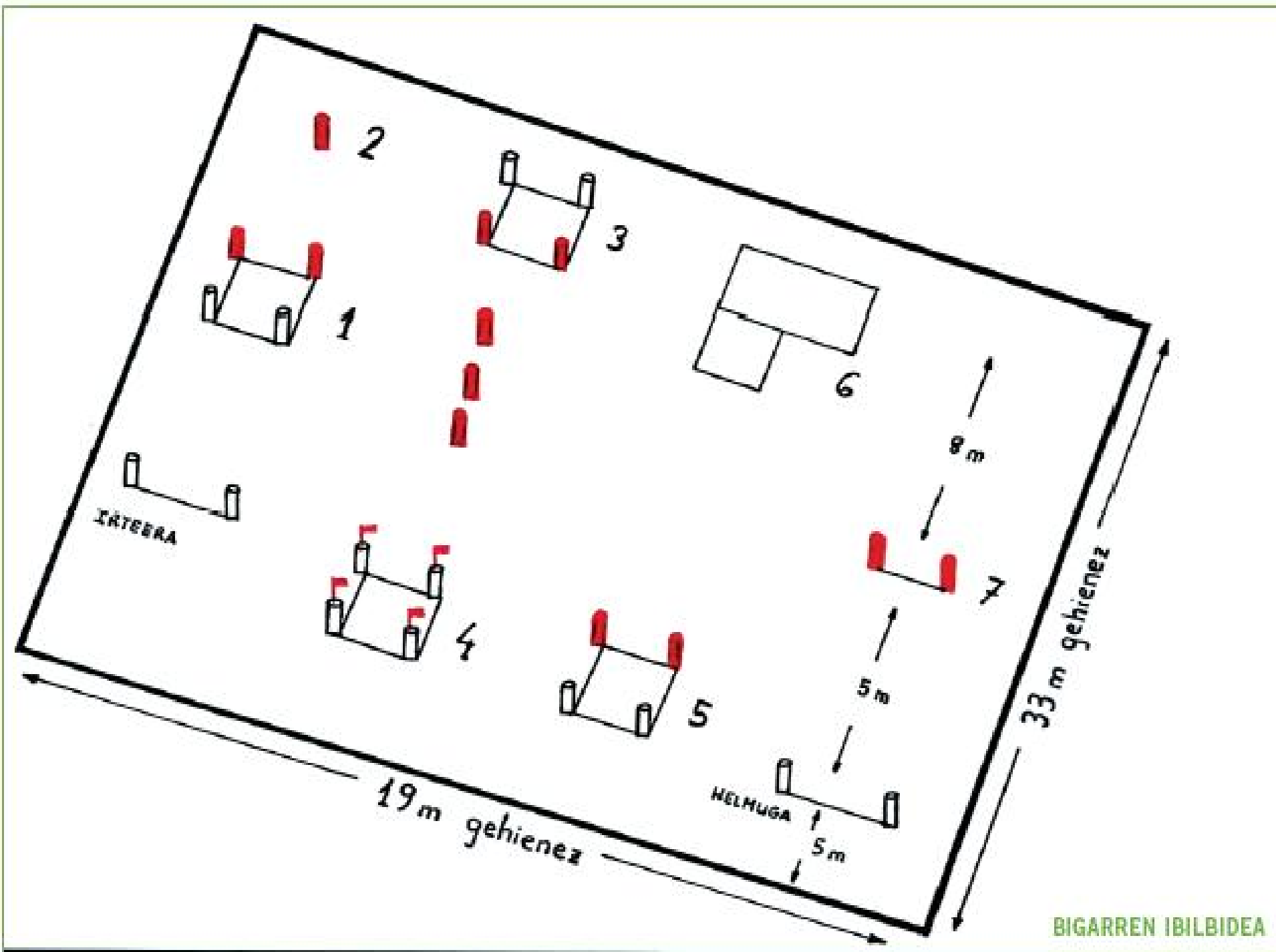
TXAPELKETAK

1. Erlojupeko proba

Proba honetan gainditu beharreko lehenengo ibilbidea finkoa da, eta ondorioz, oztopoak beti ordena berberean daude.

Gainditu beharreko bigarren ibilbidean oztopoen ordena aldatu egiten da, eta ezin da proba burutu lehenengo ibilbidean burutzen den bezain era mekanikoan.





TXAPELKETAK

Proban zehar zigortuak izango diren ekintzak:

- Edozein oztopo markatzeko erabiltzen diren pibote bat edo arrapala ukitzeagatik,

zein karratu barruan egonik gurpilarekin marra zapaltzeagatik,

3 segundo gehituko zaizkio egindako denborari.

- Pibote bat botatzeagatik, berriz,

5 segundo gehitzen zaizkio egindako denborari.

TXAPELKETAK

2. lehiaketa zuzeneko proba (ibilbide paraleloak)

a. Lehiaketa sistema

Kanporaketa sistema erabiltzen da parte hartzaileak izendatzerakoan. Bikoteak beharrezko ibilbidean lortutako postuaren arabera egingo dira: lehenengoa azkenekoaren aurka, bigarrena azken-aurrekoaren aurka...

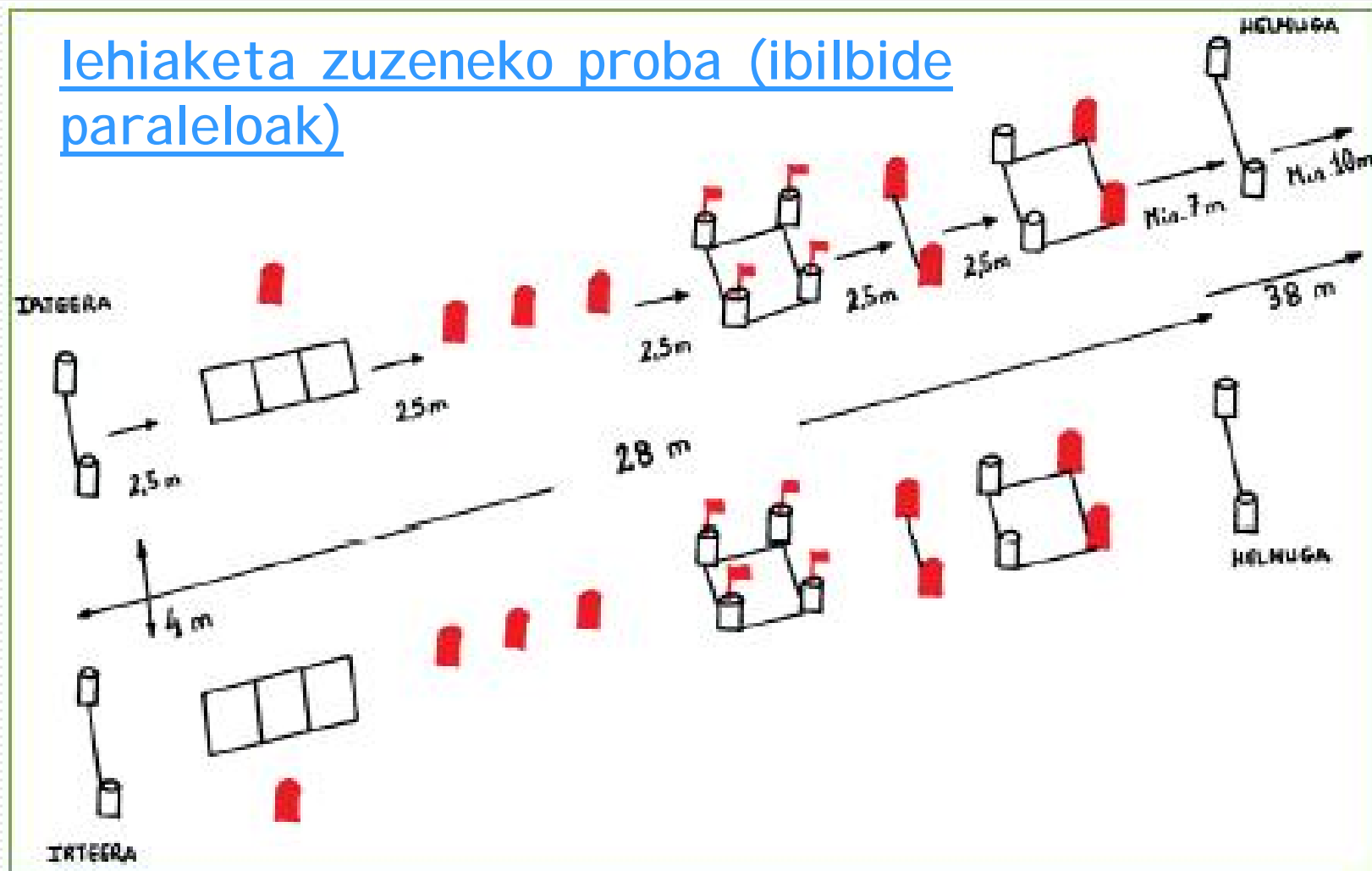
TXAPELKETAK

b. Proba

Paraleloki kokatutako bi ibilbide berdin behar dira. Bi kirolariak aldi berean atera behar dira, bakoitza ibilbide batetik. Lehenengo iristen denak irabaziko du, eta galtzailea kanporatua izango da.

TXAPELKETAK

lehiaketa zuzeneko proba (ibilbide paraleloak)



TXAPELKETAK

c. Oztopoen neurriak

Kronometratuta egiten diren probetako oztopoenak baino dezente handiagoak.

d. Lehiaketako arauak

» Beharrezko ibilbidean emaitza onenak lortu dituen kirolariak aukeratuko du zein irteeretatik abiatuko den.

» Proba amaituta egongo da:

Kirolarietako batek oztopoa markatzen duen marra zapaldu, edo pibote bat ukitu, edo botatzen badu, galdu egingo du proba.

TXAPELKETAK

e. Saioetan sar daitezkeen aldaketak

» Markatutako ibilbidea erreferentzia gisa erabil daiteke eta oztopo batzuk lekuz aldatu.

» Oztopoen arteko distantzia alda daiteke, baita oztopo kopurua ere

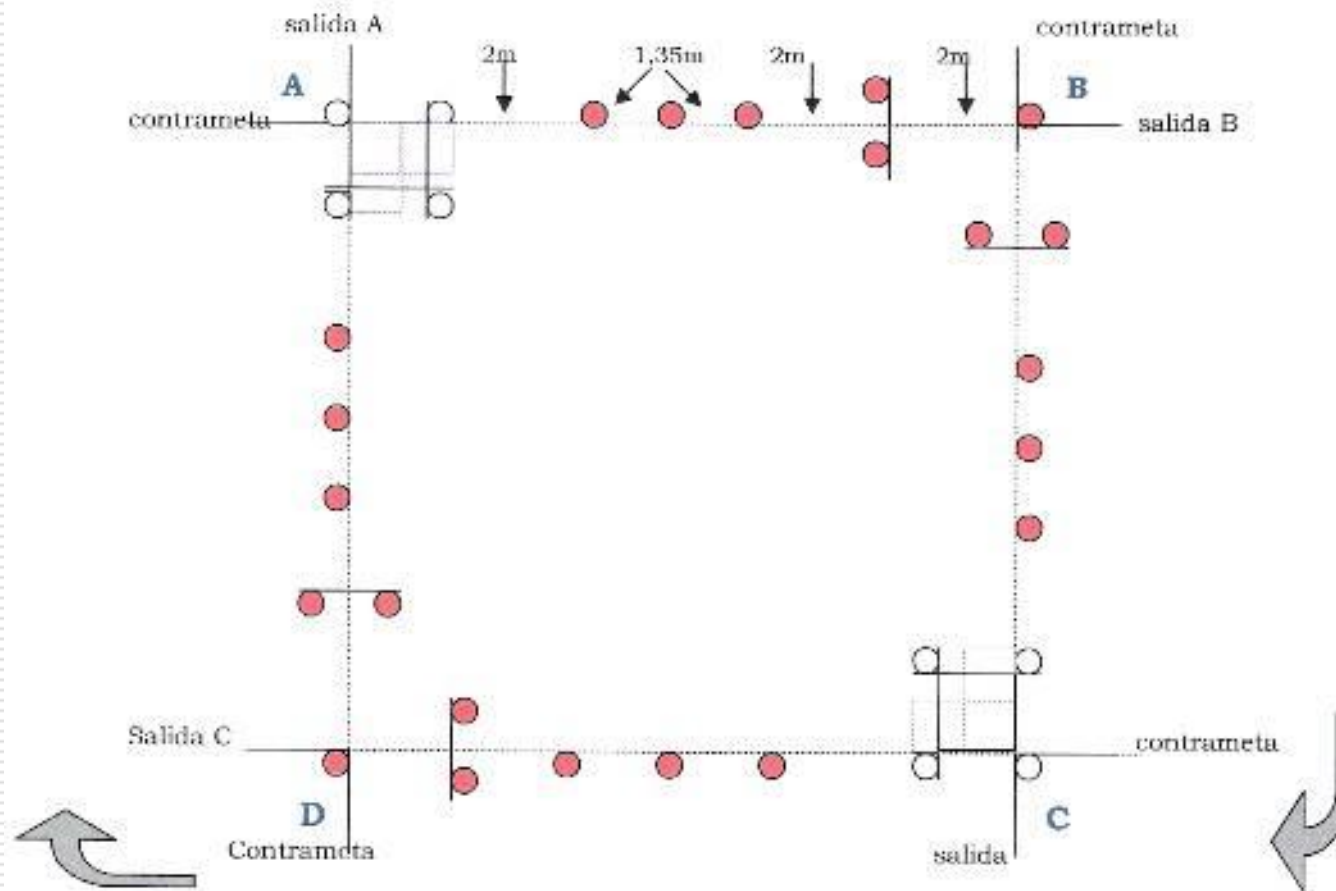
» Oztopo berriak sar daitezke.

TXAPELKETAK

Lehiaketa zuzeneko probetan, hainbat aldaera daude. Jazarpeneko ibilbidea, esate baterako. Jazarpeneko ibilbide probak ibilbide zirkularra du. Kirolari bakoitza ibilbidearen kontrako 2 muturretako puntuetan kokatuta egongo da.

Probaren helburua kirolari batek bestea harrapatzea izango da, ibilbidean zehar oztopoak gaindituz.

JAZARPENA



EKARPENIK ADIERAZGARRIENAK

Espazio-denborari lotutako pertzepzio eta egituraketako hainbat ezaugarri lantzen dira.

Era berean, oztopoetan Oinarrizko Mugimenduzko Trebetasunak (OMT) lantzeko aukera dago.

Gurpildun aulkiaren erabileran baliabide handiak lortzen dira.

Honek izugarrizko eragina dauka egunerokotasunean eta pertsonaren autonomian.
